

SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA KARYAWAN BAGIAN PROSES PABRIK KELAPA SAWIT DI PT X KECAMATAN BABAT TOMAN MUSI BANYUASIN



OLEH

**NAMA : ANNISA ULMIYAH
NIM : 10021381924069**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023`**

SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA KARYAWAN BAGIAN PROSES PABRIK KELAPA SAWIT DI PT X KECAMATAN BABAT TOMAN MUSI BANYUASIN

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : ANNISA ULMIYAH
NIM : 10021381924069

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 29 Mei 2023

Annisa Ulmiah, Dibimbing oleh Amrina Rosyada S,KM., M.PH.

Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Proses Pabrik Kelapa Sawit di PT X Kecamatan Babat Toman Musi Banyuasin.

XIV + 110 Halaman, 25 Tabel, 2 gambar, 6 Lampiran

ABSTRAK

Kasus kecelakaan dari laporan Badan Pelaksanaan Jaminan Sosial (BPJS) ketenagakerjaan, di Indonesia angka kecelakaan kerja dilaporkan meningkat pada tahun 2018 angka kecelakaan kerja yang dilaporkan sebanyak 123.041 kasus, sementara itu sepanjang tahun 2018 mencapai 173.105 kasus. Kelelahan adalah faktor utama yang berhubungan dengan kecelakaan kerja, faktor yang menyebabkan kelelahan salah satunya status gizi. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini karyawan bagian proses pabrik kelapa sawit di PT X Kecamatan Babat Toman Musi Banyuasin sebanyak 81 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Data yang diperoleh diuji dengan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan paling banyak mengalami kelelahan pada kategori rendah dan status gizi kategori normal. Kesimpulan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi kelapa sawit di PT X. Peneliti disarankan pihak perusahaan dapat mengadakan program status gizi berkala agar bisa menormalkan status gizi tidak normal menuju status gizi normal kepada pekerja seperti pengaturan diet dan program olahraga sebelum melakukan bekerja yang diselipkan pada saat *safety briefing*.

Kata Kunci : Status Gizi, Kelelahan Kerja, Karyawan, Gizi Kerja.

NUTRITION

FACULTY OF PUBLIC HEALTH

SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, 24 Mei, 2023

Annisa Ulmiyah, Direted by Amrina Rosyuda S.KM., M.PH.

The Relationship between Nutritional Status and Work Fatigue in the Palm Oil Mill Processing Section at PT X, Babat Toman Musi Banyuasin District.

XIV + 110 Pages, 25 Tabel, 2 Picture, 6 Attachment

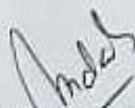
ABSTRAK

Cases of accidents from the report of the Labor Social Security Implementation Agency (BPJS), in Indonesia the number of work accidents was reported to increase in 2018 the number of reported work accidents was 123,041 cases, meanwhile throughout 2018 it reached 173,105 cases. Fatigue is the main factor associated with work accidents, one of the factors that causes fatigue is nutritional status. The research objective was to analyze the relationship between nutritional status and the level of work fatigue experienced by workers. This study uses quantitative research with analytic observational methods with a cross sectional approach. The samples involved in this study were employees of the palm oil mill process at PT X, Babat Toman, Musi Banyuasin, as many as 81 respondents. Sampling was done by simple random sampling. The data obtained was tested by chi-square. The results showed that the most employees experienced low fatigue and normal nutritional status. The conclusion is that there is no relationship between nutritional status and work fatigue in workers in the palm oil production division at PT X. Researchers suggest workers to stretch or relax their muscles for 2-3 minutes during breaks and maintain a good eating pattern by following the principle of fill my plate especially workers who have abnormal nutritional status.

Keyword : Nutritional status, Work fatigue, Employee, Work Nutrition.

Literatur : 68 (1948-2022)

Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M

NIP. 198604252014042001

Pembimbing Skripsi



Amrina Rosyuda, S.KM., M.PH.

NIP. 199304072019032020

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik UNSRI serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 27 April 2023

Yang Bersangkutan,



Annisa Ulmiyah

NIM. 10021241823069

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA
KARYAWAN BAGIAN PROSES PABRIK KELAPA SAWIT DI PT X
KECAMATAN BABAT TOMAN MUSI BANYUASIN.**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

Annisa Ulmiyah
10021381924069

Indralaya, 29 Mei 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan
Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Dr. Misnamarti, S.KM.,M.KM.

NIP. 197606092002122001

Pembimbing Skripsi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Amrina Rosyada'.

Amrina Rosyada, S.KM.,M.PH.

NIP. 199304072019032020

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “ Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Proses Pabrik Kelapa Sawit Di PT X Kecamatan Babat Toman Musi Banyuasin “ telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 24 Mei 2023.

Indralaya, 29 Mei 2023

Tim Penguji Skripsi

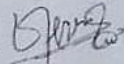
Ketua :


1. Fatmalina Febry S.KM.,M.Si
NIP 197802082002122003

()

Anggota :

2. Desri Maulina Sari S.Gz.,M.Epid
NIP 198612112019032009
3. Amrina Rosyada S,KM., M.PH.
NIP 199304072019032020


()

()

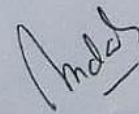
Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan
Masyarakat




Dr. Misnantiarti, S.K.M., M.Kes
NIP 197606092002122001

Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Annisa Ulmiyah
Tempat, Tanggal Lahir : Toman, 29 April 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswa
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jl. Gotong royong lingkungan 4 Babat Toman
HP : 082269105121
Nama Orang Tua : Aropah dan Asni Susilawati

PENDIDIKAN FORMAL

Nama Institusi Pendidikan	Jurusan	Tahun
SD Negeri 1 Toman	-	2007 - 2013
SMP Negeri 1 Babat	-	2013 – 2016
SMA Negeri 1 Babat	IPA	2016 – 2019
Universitas Sriwijaya	S1 Gizi	2019 - sekarang

PENGALAMAN ORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Tahun
BEM KM FKM UNSRI	Staff muda Biro Dana dan Usaha	2020 - 2021
MAHKOTA	anggota	2020 - 2021
BEM KM FKM UNSRI	Kepala Dinas Biro Dana dan Usaha	2021 – 2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “ Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja karyawan bagian proses kelapa sawit di PT X Kecamatan Babat Toman Musi Banyuasin”. Selesainya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti., S.KM., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari., S.KM., M.KM. selaku Kepala Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Ibu Amrina Rosyada., S.KM., M.PH., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak pengetahuan, wawasan, dan motivasi serta yang selalu membantu meluangkan waktu untuk memberi arahan, bimbingan dan saran sehingga proses penyelesaian skripsi ini berjalan dengan lancar.
4. Ibu Fatmalina Febry., S.KM., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan pengetahuan dan pelajaran serta menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan saran yang membantu dalam kesempurnaan penelitian ini.
5. Ibu Desri Maulina Sari S.Gz.,M.Epid selaku dosen penguji yang telah memberikan pengetahuan dan pelajaran serta menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan saran yang membantu dalam kesempurnaan penelitian ini.
6. Para dosen, karyawan, dan seluruh civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
7. Terima kasih yang terspecial, tercinta dan tersayang untuk kedua orang tua hebatku Bapak Aropah S,Ag., M.Pd.I. dan Ibu Asni Susilawati serta adik-adikku tersayang Nabila dan Daffa yang tidak pernah henti mendoakan dan memberikan semangat selama proses menempuh pendidikan sarjana Gizi ini.
8. Keluarga besar Mihkwan & Gopar Family
9. Teman teman sekaligus sahabat perjuangan dari sekolah Cherly, Dian, Indah yang telah berjuang bersama sama dari zaman sekolah sampai zaman perkuliahan ini.

10. Teman teman seperjuangan ku tersayang dari semester 1 soy da cawa, manusia nya Desta, Chelline, Anisa Dwi, Adin, dan Winda yang selalu ada saat senang maupun sedih dan telah berjuang bersama hingga sekarang dan tidak pernah bosan dalam memberi dukungan, perhatian, dan memberikan yang terbaik dalam kelancaran skripsi ini.
11. Teman teman bhayangkara jaya yaitu Ulya, Grace, Liza, dan Danti yang selalu menyemangati dan selalu kebersamai dalam segala momen.
12. Teman teman seperjuangan Gizi angkatan 2019 atas waktu yang dilalui bersama-sama dibangku perkuliahan.
13. And last to myself, thank you for being strungled thesis with the singles path everday and thank you for trusting god in all your worries. Flower needs time to bloom. Self you did well.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sebagai manusia yang tak lepas dari kesalahan diharapkan kritikan yang membangun terhadap penyampaian kata, bahasa, isi serta makna agar kedepannya bisa menjadi karya yang dapat berguna dan bermanfaat untuk setiap pembaca. Akhir kata penulis berharap semoga setiap ilmu yang disampaikan dapat menjadi amal jariyah yang bermanfaat. Terimakasih.

Indralaya, 29 Mei 2023

Penulis



Annisa Ulmiyah

10021381924069

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Ulmiyah
NIM : 10021381924069
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas **Sriwijaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atau karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA
KARYAWAN BAGIAN PROSES PABRIK KELAPA SAWIT DI PT X
KECAMATAN BABAT TOMAN MUSI BANYUASIN.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat : Di indralaya

Pada tanggal : 25 Mei 2023

Yang menyatakan,



(Annisa Ulmiyah)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kelelahan Kerja	6
2.1.1 Definisi Kelelahan Kerja.....	6
2.1.2 Jenis Kelelahan.....	7
2.1.3 Gejala Kelelahan	8
2.1.4 Proses Terjadinya Kelelahan.....	9
2.1.5 Dampak Kelelahan	10
2.1.6 Metode Pengukuran Kelelahan	10
2.1.7 Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap Kelelahan Kerja	14
2.2 Gizi Kerja	18
2.2.1 Definisi Gizi Kerja.....	18
2.2.2 Kebutuhan Gizi Pekerja	19

2.2.3 Penilaian Status Gizi	22
2.3 Hubungan antara status gizi dengan kelelahan.....	27
2.4 Penelitian Terdahulu.....	30
2.5 Kerangka Teori.....	34
2.6 Kerangka Konsep	35
2.7 Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
2.8 Hipotesis.....	41
BAB III.....	42
METODE PENELITIAN	42
3.1 Desain Penelitian	42
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
3.2.1 Populasi Penelitian	43
3.2.2 Sampel Penelitian.....	43
3.2.3 Besar Sampel.....	43
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	45
3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	45
3.3.1 Jenis Data	45
3.3.2 Cara Pengumpulan Data.....	45
3.3.3 Alat Pengumpulan Data	46
3.4 Pengolahan Data.....	47
3.4.1 Data Status Gizi	47
3.4.2 Data Kelelahan Kerja	47
3.5 Analisis dan penyajian Data	48
3.5.1 Analisis Data.....	48
3.5.2 Penyajian Data	49
BAB IV	50
HASIL	50
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
4.2 Analisis Univariat.....	51
4.3 Analisis Bivariat	58
BAB V.....	62
PEMBAHASAN	62

5.1 Keterbatasan Penelitian	62
5.2 Kelelahan Kerja	63
5.3 Pembahasan	64
BAB VI	74
KESIMPULAN DAN SARAN	74
6.1 Kesimpulan	74
6.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Gejala Kelelahan	9
Tabel 2. 2 Daftar Pertanyaan Kuesioner <i>Subjective Self Rating Test</i> (SSRT)	11
Tabel 2. 3 Kriteria Kelelahan Menurut Keputusan Direktur Jenderal Bina Marga	13
Tabel 2. 4 Hasil perhitungan % CVL	14
Tabel 2. 5 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)	22
Tabel 2. 6 Penelitian Terdahulu	30
Tabel 2. 7 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4. 1 Distribusi Kuesioner Gejala Kelelahan Kerja	51
Tabel 4. 2 Distribusi Kelelahan Kerja	53
Tabel 4. 3 Distribusi Berdasarkan Kategori Frekuensi Kelelahan Kerja	53
Tabel 4. 4 Distribusi Status Gizi	54
Tabel 4. 5 Distribusi Berdasarkan Kategori Frekuensi Status Gizi.....	54
Tabel 4. 6 Distribusi Berdasarkan Kategori Frekuensi Status Gizi.....	54
Tabel 4. 7 Distribusi Usia.....	55
Tabel 4. 8 Distribusi Berdasarkan Kategori Frekuensi Usia.....	55
Tabel 4. 9 Distribusi Masa Kerja	56
Tabel 4. 10 Distribusi Berdasarkan Kategori Frekuensi Masa Kerja.....	56
Tabel 4. 11 Distribusi Berdasarkan Kategori Frekuensi Lama Kerja	56
Tabel 4. 12 Distribusi Berdasarkan Kategori Frekuensi Riwayat Penyakit.....	57
Tabel 4. 13 Distribusi Berdasarkan kategori Frekuensi Status Perkawinan	57
Tabel 4. 14 Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja.....	58
Tabel 4. 15 Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja	59
Tabel 4. 16 Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja	59
Tabel 4. 17 Hubungan Riwayat Penyakit dengan Kelelahan Kerja	60
Tabel 4. 18 Hubungan Status Perkawinan dengan Kelelahan Kerja.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	34
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	84
Lampiran 3. Kuesioner.....	87
Lampiran 4. Alat Pengukuran.....	89
Lampiran 5 Output SPSS.....	90
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan.....	104

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Masalah umum di tempat kerja ialah kelelahan. Pekerjaan apa pun menyebabkan kelelahan. Kelelahan kerja adalah keadaan merasa lelah, atau mengantuk yang diakibatkan oleh pekerjaan mental, fisik, dan kecemasan yang berkepanjangan, paparan lingkungan yang keras, atau kurang tidur (Sadeghniaat-Haghighi dan Yazdi, 2015). Menurut Mutma Innah et.al (2020), kelelahan sering menjadi masalah di dunia kerja. Masalah ini sangat penting dan perlu ditangani dengan baik dikarenakan bisa memicu masalah yang lain seperti terjadi kecelakaan kerja serta mampu mempengaruhi produktivitas.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memiliki model kesehatan hingga tahun 2020 yang dapat memprediksi penyebab kematian kedua sesudah sakit jantung, yaitu gangguan mental pekerja yaitu kelelahan. Masalah ini cukup parah hingga menyebabkan depresi dan kematian. Pada penelitian kelelahan ini dengan jumlah 200 responden 95% responden merasakan tekanan di tempat kerja, 98% responden mengalami tugas kerja berulang, 70% responden mengalami istirahat, dan 95% responden bekerja lebih dari 12 jam kerja sehari.

Kematian akibat kecelakaan kerja serta penyakit yang diakibatkan bekerja cukup tinggi. Dari *International Labour Organization* (ILO, 2018) memperlihatkan sebanyak 380.000 pekerja atau 13,7% dari 2,78 juta pekerja meninggal disebabkan kecelakaan ataupun penyakit yang diakibatkan bekerja setiap tahun. Ada 374 juta orang lebih yang terluka ataupun sakit setiap tahun karena kecelakaan di tempat kerja. Sementara itu, data kecelakaan kerja Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) menyebutkan bahwa total kecelakaan kerja di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan, total kasus kecelakaan kerja terjadi adalah 123.041 kasus, sedangkan ditahun 2019 sebanyak 173.105 kasus. Rata-rata BPJS menangani 130.000 kecelakaan kerja per tahun,

dari kecelakaan ringan hingga kecelakaan fatal.

Kelelahan adalah faktor utama yang berhubungan dengan kecelakaan kerja, faktor yang menyebabkan kelelahan salah satunya status gizi. (Purbaya dan Paskarini, 2020). Status gizi adalah dimana tubuh yang diakibatkan asupan makanan serta zat gizi. Orang yang kurang gizi lebih cenderung cepat lelah saat bekerja (Oentoro, 2004). Berdasarkan pernyataan oleh Suma'mur (1996) bahwasannya bila status gizi dikaitkan dengan kelelahan kerja, maka seseorang dengan status gizi kurus atau berat badan kurang cenderung lebih mudah mengalami kelelahan karena keterbatasan atau ketidaksediaan cadangan zat gizi yang nantinya diubah menjadi energi saat beraktifitas. Tidak berbeda dengan seseorang yang memiliki status gizi gemuk, mereka juga cepat mengalami kelelahan karena selain memiliki keterbatasan kemampuan otot dan tulang juga disebabkan adanya timbunan lemak pada alat vital yang ada di dalam tubuh sehingga mengalami hambatan dalam melaksanakan fungsinya.

Menurut Supariassa et.al, (2006) malnutrisi (*overweight* atau *underweight*) pada usia dewasa yaitu 18 tahun ke atas merupakan suatu masalah penting yang dapat menunjang pekerjaan dan harus diperhatikan. Hal tersebut dikarenakan adanya risiko penyakit-penyakit tertentu yang akan timbul dan menyebabkan seseorang cepat mengalami kelelahan serta akan mempengaruhi produktivitas kerja. Gizi merupakan penyebab terjadinya kelelahan kerja yang diperkuat dengan hasil riset yang dilakukan oleh Oentoro (2004) bahwa secara klinis status gizi seseorang dengan performa tubuh mempunyai hubungan. Seseorang dengan kondisi gizi yang kurang baik dalam arti asupan makanan yang ada di dalam tubuh kurang dari normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan.

Berdasarkan Eraliesia (2009), peralatan besar PT. Indonesia Power UBP Surabaya melaporkan presentase pekerja mengalami kelelahan tertinggi dengan $IMT > 25 \text{ kg/m}^2$ atau 95%. Dari pengujian statistik diperoleh nilai *p-value* 0,009, sehingga terlihat perbedaan persentase kelelahan antara operator dengan status gizi tidak normal, berarti menunjukkan adanya hubungan diantara status gizi

dengan kelelahan.

Menurut penelitian Alfikri Rofiq (2021) pada PT X, karyawan dibagian proses dan teknis pabrik kelapa sawit di Kabupaten Batang Hari Provinsi Jambi. Ditemukan bahwa 52,9% dari 17 pekerja dalam kategori risiko gizi mengalami kelelahan tinggi dan 6,3% dari 16 pekerja dalam kategori risiko gizi mengalami kelelahan rendah. Artinya, terdapat hubungan diantara status gizi pekerja dengan kelelahan pekerja. Pekerja dengan status gizi kategori beresiko mempunyai kemungkinan 8,5 kali untuk mengalami kelelahan dibanding pekerja dengan status gizi kategori kurang berisiko.

Sesuai survei awal yang dilakukan industri kelapa sawit PT X di desa Sugi Waras, Kecamatan Babat toman Musi Banyuasin. Diketahui bahwa semua pekerja di perusahaan tersebut ialah laki-laki dan perempuan. Jam kerja dimulai pukul 08.00 hingga 15.00 WIB, istirahat di berikan waktu 1 jam sedangkan libur diberikan dihari minggu serta hari besar. Hasil dari wawancara karyawan, sebagian karyawan dalam keadaan gizi baik dan sebagian karyawan dalam kondisi fisiologis yang lebih lemah dan gizi lebih. Pekerjaan melelahkan yang membutuhkan ketahanan fisik yang tinggi, terutama di bagian proses. Semua pekerja harus dihadapkan pada kondisi lingkungan dan beban kerja yang cukup melelahkan. Seseorang dengan gizi baik sedikit banyak mengeluhkan kelelahan saat bekerja seperti lemas, lesu, pusing dan semangat kerja yang menurun. Kelelahan kerja sendiri terjadi tidaklah sama, ada pekerja yang cukup makan tetapi mudah kelelahan.

Dengan mengacu survei awal yang dilakukan oleh penulis sesuai UU No.13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan dalam pasal 86 dinyatakan bahwa pekerja berhak mendapatkan perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja. Sehingga, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja karyawan bagian proses kelapa sawit di PT X Kecamatan Babat Toman Musi Banyuasin”.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja karyawan bagian proses pabrik kelapa sawit di PT X?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status gizi dengan kelelahan kerja karyawan bagian proses pabrik kelapa sawit di PT X.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengumpulkan data usia, TB, BB, masa kerja, lama kerja, riwayat penyakit, dan status perkawinan karyawan bagian proses pabrik kelapa sawit di PT X
- b. Mengukur dan menghitung status gizi karyawan bagian proses pabrik kelapa sawit di PT X.
- c. Mengukur tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja gizi karyawan bagian proses pabrik kelapa sawit di PT X.
- d. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menggambarkan adanya keterkaitan diantara status gizi dengan kelelahan kerja pekerja di proses pabrik kelapa sawit di PT X.

2. Aplikatif

- a. Diharapkan mengetahui bagaimana memberikan perhatian dan informasi kepada pengusaha dan karyawan sehingga mereka dapat menilai keluhan kelelahan dan menemukan solusi alternatif.
- b. Diharapkan dapat berkontribusi pada pemikiran dan pengetahuan pemberi kerja tentang peningkatan status gizi karyawan untuk mencapai keseimbangan gizi dan mengelola kelelahan.
- c. Diharapkan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang

penelitian, khususnya yang berkaitan dengan status gizi dan kelelahan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di PT X Kecamatan Babat Toman Musi Banyuasin

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan setelah Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya memberikan surat persetujuan penelitian.

1.5.3 Lingkup Materi

Ruang lingkup materi pada penelitian ini berfokus pada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja dengan kerja karyawan bagian proses pabrik kelapa sawit di PT X.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. (2018). Hubungan Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT. Adhi Persada Gedung Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 5(19), 18–30. <http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/kesehatan>.
- Alfikri, R., Halim, R., Syukri, M., Nurdini, L., & Islam, F. (2021). Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Proses dan Teknik Pabrik Kelapa Sawit Nutritional Status with Employee Work Fatigue Palm Oil Mill Process and Engineering Section. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7 (September), 271–276.
- Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta. 2003.
- Almatsier, Sunita. 2015. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT SUN, Jakarta.
- Amalia, I., & Widajati, N. (2018). Analisa Kelelahan Kerja Secara Obyektif Berdasarkan Reaction Timer pada Tenaga Kerja Unit Pengerolan Besi PT . X Objective Analysis of Work Fatigue Based on Reaction Timer at Rolling. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 17–23.
- Amri, A., Erliana, C. I. and Fairuza Lubis, R. A. (2019) ‘Analisis Pengaruh Kebisingan Terhadap Kelelahan Karyawan Di Bagian Operasi-1 Pt. Pupuk Iskandar Muda, Krueng Geukuh, Aceh Utara’, *Industrial Engineering Journal*, 8 (1), 22-29.
- Anggraini, N., Purba, I. and Sitorus, R. (2013) ‘Occupational Figue on Workers At Bengkel Auto 2000 Plaju Branch in Palembang on 2011, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 125–131.
- Ani Umyati, Yayan Harry Yadi, Eka Setia Norma Sandi. 2015. *Pengukuran Kelelahan Kerja Pengemudi Bis dengan Aspek Fisiologis Kerja dan Metode Industrial Fatigue Research Comitte (IFRC)* . Seminar Nasional IENACO. 164-170.
- Arfan, I., & Firdaus, R. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Produksi di Pabrik Pengolahan Kelapa Sawit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(04), 232–238. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i04.785>.
- Atiqoh, J., Wahyuni, I., & Lestantyo, D. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan*

- Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV . Aneka Garment Gunungpati Semarang. 2*, 119–126.
- Badan Pusat Statistik. 2022, *Keadaan Angkatan Kerja Di Indonesia Agustus 2022*. Direktorat Statistik Kependudukan dan Ketenagakerjaan, Jakarta.
- Budiono Sugeng, R.M.S Jusuf, Andriana Pusparini. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Semarang. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Budiman, A., Husaini, & Arifin, S. (2016). Relationship Between Age and Workload Index with Fatigue in Workers at PT Karias Tabing Kencana. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 121–129.
- Caldwell, J. A. et al. (2019) ‘*Fague and its management in the workplace*’, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 96, 272 – 289.
- Daniel Tasmi , Halinda Sari Lubis , Eka Lestari Mahyuni. 2015. *Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di PT. Perkebunan Nusantara I Pabrik Kelapa Sawit Pulau Tiga*. Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja FKM USU Universitas Sumatera Utara.
- Eum, M. J., & Jung, H. S. (2020). Association between occupational characteristics and overweight and obesity among working Korean women: The 2010–2015 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051585>.
- Fathin, B., & Rakhmawati, A. (2022). Hubungan Karakteristik Individu dan Beban Kerja Terhadap Kelelahan Perawat di Ruang Isolasi Covid-19 RSUD Provinsi NTB, *Empiricism journal*. 3(2), 365–370. <https://doi.org/10.1063/itpam728>.
- Gaol, M. J. L., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63>
- Gurusinga, D., Camelia, A., & Purba, I. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Operator Pabrik Gula Pt.Pn Vii Cinta Manis Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 83–91.

- Gunardi. 1985. Kerangka Konsep dan Kerangka Teori dalam Penelitian Ilmu Hukum. *Journal of Food Science*, 30(5), 876–878.
- Holil, M. (2016) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Ihsan, T. et al. (2020) ‘Fague Analysis to Evaluate Workloads in Producon Area at Crumb Rubber Factories of Padang city, West Sumatra Indonesia’, *Indian Journal of Occupaonal and Environmental Medicine*, 24 (3), 148.
- International Labour Organization. 2021. *Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda*. Jakarta.
- Irianto, Koes.2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*. ALFABETA, Bandung.
- Jenni Lilis S Siagian, Hansen Maikel Su. 2022. Hubungan Umur dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja di PT Citra Raja Ampat Cannin. *Jurnal Kesehatan Global*, Vol.5, No.2, 88-95.
- Kemendes RI. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementrian Kesehatan. RI 53, 1689–1699.
- Koesyanto, Herry. (2008). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru Sekolah Dasar Se-Kecamatan Semarang Barat Tahun 2006/2007. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 3, No. 2.
- Kusgiyanto, W., Suroto, & Ekawati. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 413–423.
- Mardalena, Ida. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta .
- MENKES, RI. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Menteri Kesehatan RI, Jakarta .

- Mentari Aniisa, D. (2012). *Hubungan Karakteristik Pekerja dan Cara Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pemanen Kelapa Sawit di PT. Perkebunan Nusantara IV (Persero) Unit Usaha Adolina Tahun 2012*, *Lingkungan dan Keselamatan Kerja*, 2 (Juli). 32.
- Mujib, H. et al. (2018), Working Climate with Fague Levels of Timber Industry Workers in Probolinggo, *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 12(4).
- Muizzudin, A. (2013). Hubungan Kelelahan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Tenun Di Pt. Alkatex Tegal. *Unnes Journal of Public Health*, 2(4), 1–8. <https://doi.org/10.15294/ujph.v2i4.3063>.
- Mustofani, M. (2020). Hubungan Faktor Internal Dengan Kelelahan Subjektif Pekerja. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(1), 61–69. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i1.714>.
- Nurul Yuda Putra, R., Ermawati, E., & Amir, A. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 551–557. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.575>.
- Notoatmudo, S (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurmianto E. (2015). *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Oentoro, S. 2004. *Kampanye Atasi Kelelahan Mental dan Fisik*. UI Press: Jakarta.
- Permenaker. 2003. *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Kerja Nomor 13 Tahun 2003*.
- Purbaya, H., & Paskarini, I. (2020). Correlation of Nutritional Status and Subjective Fatigue with the Productivity of Labourers. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v9i1.2020.1-11>.
- Pemerintah Indonesia. 1948. *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1948 tentang Undang-Undang Kerja Tahun 1948*. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Rachmawa, S. et al. (2020), *Assesment Work Fague To Workers In Environment Underground Mining Areas Based On Fague Assesment Scale Quesonnaires*, E3S Web of Conferences, 202.

- Ramayanti, R. (2017). Analisis Hubungan Status Gizi Dan Iklim Kerja Dengan Kelelahan Kerja Di Catering Hikmah Food Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(2), 177. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v4i2.2015.177-186>.
- Rofiq Alfikri , Rd. Halim , Muhammad Syukri , Lia Nurdini , Fahrul Islam (2021). Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Proses dan Teknik Pabrik Kelapa Sawit, *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 7(3). 272- 274.
- Sadeghniaat-Haghighi, K, dan Yazdi, Z 2015, Fatigue management in the workplace, *Industrial psychiatry journal*. Wolters Kluwer Medknow Publications, 24(1), hal. 12–7.
- Sastrowinoto, Suyatno. 1985, *Meningkatkan Produktivitas dengan Ergonomi*. Institut Pendidikan dan Pembinaan Manajemen (IPPM), PT. Pustaka Binaman Pressindo. Jakarta.
- Sari, A. R., & Muniroh, L. (2017). Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi di PT . Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya) Relationship between Sufficient Intake of Energy , *Nutritional Status and the Level of Labor*. Ex. 275–281. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.275-281>.
- Sedarmayanti, M.Pd,. APU. 2009, *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Penerbit Mandar Maju, Bandung.
- Sugiyono (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Jakarta.
- Suma'mur P. K. 1996. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. PT. Toko Gunung Agung, Jakarta.
- Suma'mur. (2014). *Higiene dan Kesehatan Kerja*, Penerbit Karuniko, Universitas Terbuka.
- Susetyo, J., Oes, T. I., & Indonesiani, S. H. (2008). Prevalensi Keluhan Subyektif atau Kelelahan karena Sikap Kerja yang Tidak Ergonomis pada Pengrajin Perak, *Jurnal Teknologi*, 1(2), 141–149.
- Supardi, S. 1993. Populasi dan Sampel Penelitian. *Jurnal Fakultas Hukum UII*, 13(17), 100- 108.
- Supriasa, dkk. 2002, *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta .
- Tarwaka, Bakri,Solichul HA., dan Sudiajeng, Llilik. 2004. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan dan Produktivitas*. Cetakan Pertama. UNIBA PRESS. Surakarta.

- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri : Dasar-Dasar Pengetahuan ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Harapan Press, solo.
- Tarwaka. 2013. *Ergonomi Industri*. Harapan Press Tarwaka, Surakarta.
- Tarwaka . 2014. *Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Manajemen Dan Implementasi K3 Di Tempat Kerja*. Harapan Press, Surakarta.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri “Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja”* (Edisi II d). Harapan Press, Surakarta-Indonesia.
- Triani, S., & Hardi, I. (2021). Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi Pekerja Wanita Article history : *Public Health Journal*, 2(1), 907–915.
- Ulfa Monalisa, Subakir, Renny Listiawati, Faktor - faktor yang berhubungan dengan perilaku tidak aman pada pekerja service PT Agung Automall Cabang Jambi. 2022. *Jurnal Inovasi Penelitian*. vol 10 (2) 3392-3394.
- Wahyuni, D., & Indriyani. (2019). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja*. 11(1), 73–79.
- Waspadji. (2014). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Fakultas Kedokteran Universitas, Jakarta.
- Wignjosoebroto, Sritomo. 2000, *Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu Teknik Analisis untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja*, PT. Gunawidya, Jakarta.
- Wignjosoebroto, Sritomo, (2003), *Ergonomi Studi Gerak dan Waktu. Edisi Pertama*. Guna Widya, Jakarta.
- WHO (2020) *Globals Goals For Oral Health*, Word Health Organization.
- WHO (2018) *Globals Goals For Oral Health*, Word Health Organization.
- Zahrotun, N. A., Tri Martiana, F., & Universitas, M. (2013). Faktor yang memengaruhi keluhan kelelahan pada teknisi gigi di laboratorium gigi surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 2, 61–66.